

ABRIL



Pick a **better snack**™

 Walk	 Peach	 Stretch	 Avocado	 Asparagus
 Celery	 Play	 Skate	 Rhubarb	 Toss
 Canned Fruit	 Park (Swing)	Family Ate Meal Together		 Plum
 Skip	 Walk	 Celery	 100% Fruit Juice	 Canned Vegetables
 Peach	 Dance	 Asparagus	 Fly a kite	 Apricot

PLAY YOUR WAY.

ONE HOUR A DAY.

www.idph.state.ia.us/pickabettersnack



Pick a **better snack**™ puede ayudarte a disfrutar más frutas y verduras. Completa la tarjeta marcando con una cruz en los cuadros de frutas, verduras o de actividades físicas que ya hayas probado. Lograrás un “bingo” cuando completes una línea diagonal, horizontal o verticalmente.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU (USDA siglas en inglés) y Iowa Food Assistance Program que ofrecen asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado o visite www.yesfood.iowa.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.



NOTA PARA LOS PADRES:

Algunas veces pienso que mis hijos podrían mirar televisión todo el día si los dejara. Esto fue un gran problema para mí el verano pasado. Mi hijo pasó mucho tiempo dentro de la casa en el sofá. Este verano se me presentó el desafío de encontrarle suficientes actividades para mantenerlo ocupado sin tener que gastar demasiado dinero en campamentos o en clases. Él y yo pasamos un tiempo mirando los parques y el libro de actividades recreativas de verano de nuestra ciudad y encontramos una variedad de cosas que le agradarán y que yo puedo pagar y algunas de ellas son hasta gratuitas.

~ Jane, madre de un niño, de Iowa.

CONSEJOS DE NUTRICIÓN

¿EL "PAN DE TRIGO" ES SIEMPRE MÁS SALUDABLE QUE EL "PAN BLANCO" PARA MIS HIJOS?

POR RESPUESTAS A ESTA Y OTRAS PREGUNTAS, LLAME A LA LÍNEA ANSWERLINE 800-262-3804 DE IOWA STATE UNIVERSITY O ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A ANSWER@IASTATE.EDU.

**PLAY YOUR WAY.
ONE HOUR A DAY.**



Cree una zona de diversión en el hogar y póngase en movimiento. (La Academia Americana de Pediatría recomienda que no se pasen más de una o dos horas por día mirando televisión). ¡Apaguen los televisores, computadoras y juegos de video y creen actividades físicas divertidas!

Tomen hula-hoops (o algún otro objeto circular) y vean cuántos juegos pueden inventar en familia con ellos. Permita primero a los niños usarlos de la forma que quieran (asegurándose de que sean formas seguras). Una vez que los niños han usado los aros a su manera, los adultos y niños mayores pueden mostrarles diferentes formas de hacerlo.

- Hacer girar el aro alrededor de su cintura.
- Hacer girar el aro hacia abajo hasta el piso.
- Colocar los aros en el suelo y saltar en ellos.
- Hacer girar el aro en su brazo.
- Cree un juego nuevo. Muévase en torno a los aros sin tocarlos brincando, saltando, salteando o hacia atrás.

NOMBRE DEL NIÑO

ha jugado Pick a better snack™ este mes.

FIRMA